

Cải thiện sức khỏe trong một phút

Cập nhật: 08:00 AM | 25-12-2015



Hít thật sâu khi căng thẳng, cười lớn nếu stress, nhìn xa lúc mỏi mắt...là những mẹo nhỏ giúp bạn có thể cải thiện sức khỏe chỉ trong vài giây

Để khỏe mạnh bạn không cần phải mất quá nhiều thời gian như bạn tưởng. Chỉ cần thay đổi một vài thói quen nhỏ trong cuộc sống bạn sẽ có khỏe mạnh như mong muốn. Bạn có thể cải thiện tình hình sức khỏe chỉ trong 60 giây hoặc ít hơn. Dưới đây là một số cách khác để tăng cường sức khỏe của bạn chỉ trong một phút:

Hít thật sâu



Nếu bạn đang căng thẳng, đừng quên hít thở thật sâu, bởi đó là một phương pháp thư giãn, giảm bớt sự nóng giận, kiểm soát được nhịp tim và làm giảm huyết áp rất hiệu quả. Hít thật sâu còn làm chậm quá trình sản xuất hormone căng thẳng.

Ôm ai đó

Một vòng tay ấm áp sẽ khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc và thoải mái hơn. Ôm cũng mang lại rất nhiều lợi ích sức khỏe, điển hình là làm sản xuất hormone tình yêu, giúp giảm huyết áp và điều hòa

nhịp tim.

Cười



Tiếng cười là liều thuốc giảm stress tốt nhất cho cơ thể. Theo các nhà nghiên cứu William Fry, một phút của tiếng cười nồng nhiệt có tác dụng bằng 10 phút hoạt động của máy tạo nhịp tim. Tiếng cười còn giúp cải thiện trí não, tăng cường trí nhớ, đốt cháy calo dư thừa và sống lâu hơn.

Nhấm nháp chocolate

Các hợp chất thực vật tự nhiên trong chocolate có thể bảo vệ tim mạch, hạ huyết áp, tăng nồng độ cholesterol tốt, bài trừ cholesterol xấu, giúp cơ thể tuần hoàn khỏe mạnh. Thường xuyên ăn chocolate cũng giúp tránh bệnh tiểu đường và bảo vệ da.

Thư giãn mắt

Nếu công việc của bạn phải thường xuyên tiếp xúc với máy tính hoặc bạn là một người hâm mộ công nghệ và dành nhiều thời gian ngồi trước màn hình máy tính. Việc tiếp xúc với màn hình trong thời gian dài rất có hại cho đôi mắt của bạn. Để ngăn ngừa bệnh tật, hãy làm theo các quy tắc 20-20-20: Cứ 20 phút, nhìn xa vào một cái gì đó khoảng 20 feet (khoảng 6 m) trong vòng 20 giây.

Rửa tay



Việc này cũng chỉ mất 20 giây giúp bảo vệ cơ thể bạn khỏi bệnh tật. Rửa tay làm giảm số lượng người mắc bệnh tiêu chảy đến 31 %, người bị cảm lạnh và các bệnh hô hấp khác đến 21%. Mọi người cần làm ướt tay bằng nước sạch, thoa bằng xà phòng và chà trong ít nhất 20 giây. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy và làm khô hoàn toàn.

Thắt đai an toàn

Việc làm này chỉ mất vài giây nhưng lại bảo vệ bạn cả đời. Cho dù bạn đang lái xe hoặc ngồi trên xe

ai đó thì cũng nên tạo cho mình thói quen thắt đai an toàn. Theo CDC, hơn 2 triệu người lớn phải điều trị những chấn thương tai nạn xe hơi mỗi năm, hơn một nửa số thanh thiếu niên độ tuổi 13-20 chết trong tai nạn xe hơi vào năm 2012 đã không đeo dây an toàn vào thời điểm tai nạn.

Thêm quế vào bữa ăn sáng

Hãy thử cho quế trong sữa chua, bột yến mạch, ngũ cốc hoặc thậm chí cà phê vào bữa sáng. Quế là một trong những thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe như chống ung thư, bổ não, điều trị các bệnh về hô hấp, ngăn ngừa sâu răng, cải thiện hệ miễn dịch... Đặc biệt, người mắc bệnh tiểu đường nên có chế độ ăn bao gồm quế thường xuyên vì nó làm giảm lượng đường trong máu.

Yoga



Nếu bạn không có thời gian để tham gia các lớp học thể dục, hãy học một vài tư thế yoga cơ bản và giữ tư thế đó trong vòng một phút, sức khỏe của bạn cũng sẽ cải thiện đáng kể. Ví dụ, tư thế góc cố định, bạn chỉ cần ngồi thẳng lưng, duỗi thẳng chân dưới thảm. Chỉ với một phút, tư thế này giúp giảm đau lưng và đau cổ.

Mang kem chống nắng

Gần 5 triệu người Mỹ đang điều trị ung thư da mỗi năm và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời là một trong những nguyên nhân lớn nhất của bệnh. Bôi kem chống nắng thường xuyên có thể bảo vệ da không chỉ ánh nắng mặt trời, mà còn các dấu hiệu lão hoá, giảm nguy cơ ung thư da.

Giữ một tấm ván

Mỗi ngày, hãy giữ một tấm ván trên cao trong vòng một phút. Đây là một cách giúp bạn rèn luyện sức khỏe, tránh đau lưng và cải thiện tư thế.

Nguồn: Theo media.vn